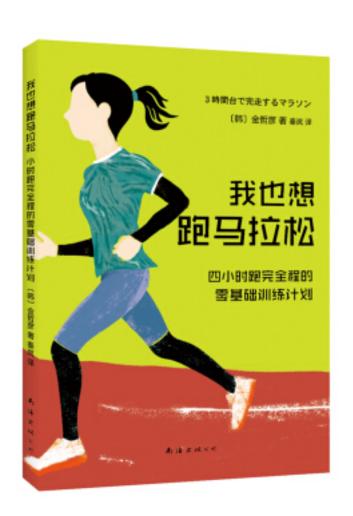
我也想跑马拉松: 4小时跑完全程的零基础训练计划



我也想跑马拉松: 4小时跑完全程的零基础训练计划_下载链接1_

著者:[韩] 金哲彦 著,秦岚 译

我也想跑马拉松: 4小时跑完全程的零基础训练计划_下载链接1_

标签

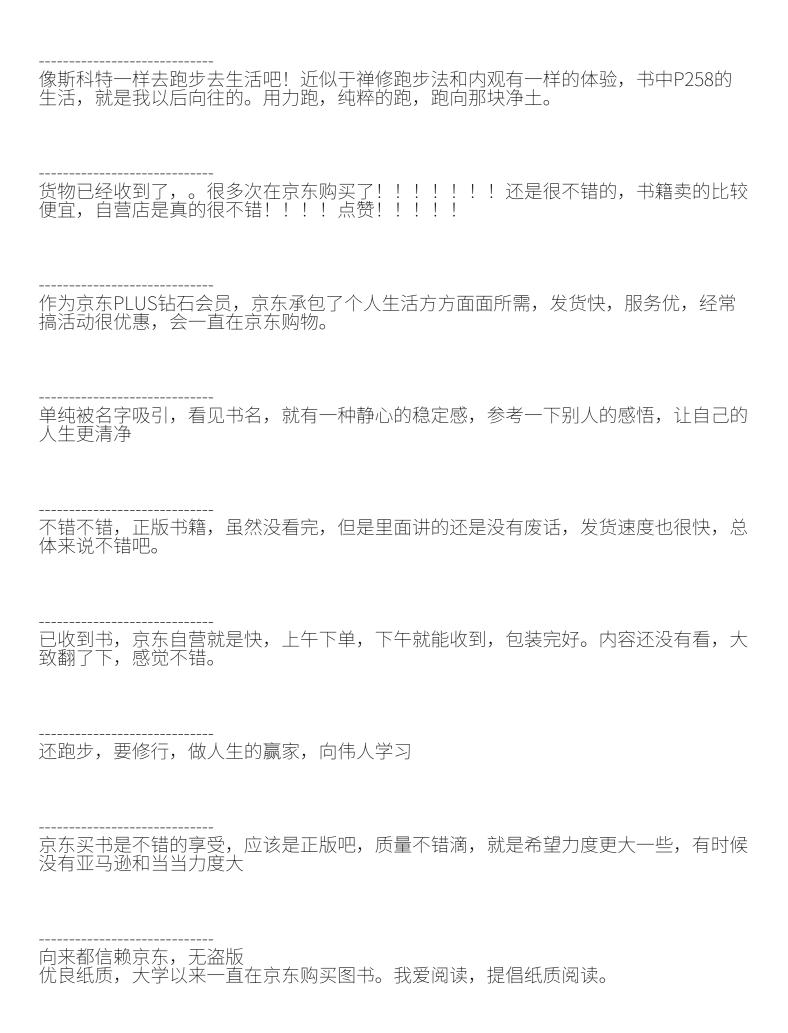
评论

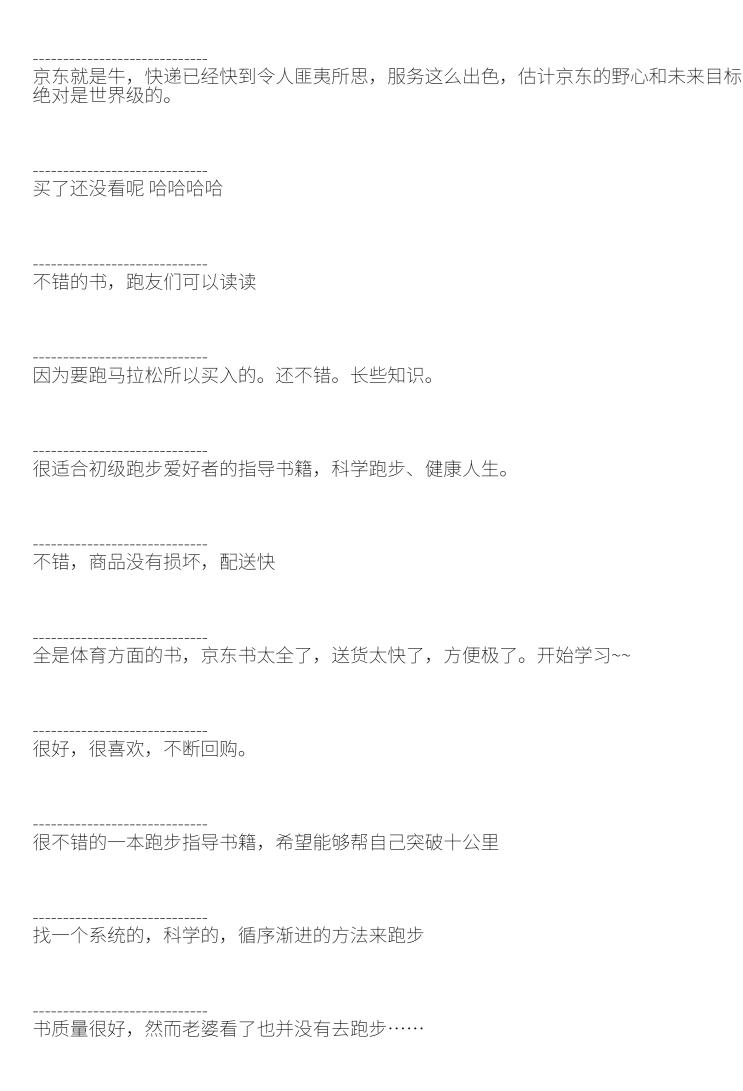
搞活动买的,超级优惠!真心不错的书,质量不错,五星评价支持

经于出版了,现在网上把有些书的价格都抄的离谱了!这本书现在我已经买下了,现在我来给它写段评论吧! 先从哪里说起呢?还是先从它的品相说起吧!也就是先从它的外表说起吧!这本书的品相还是很好的,绝对的是全品书。也就是说封面很平很新,没有折角,印刷精致美丽为方,当然就很漂亮啦。要说到品相好,还得说说它的正文啊!每一页上都有字呢!每个字都能看清楚呢!最难能可贵的就是每页都很规整,没有脱页、漏页的现象出现呢!每个字印刷的都很精细呢。好的,现在品相已经评论完了,至此品相这一个环节还是可以打个很高的分呢。说完了品相,接下来我们该评论些什么内容呢?是书的内容?还是书的包装?还是书的运输?还是书的价格呢?我觉得还是先从书的内容说起吧!基于以上几点我给这本书一个好评。

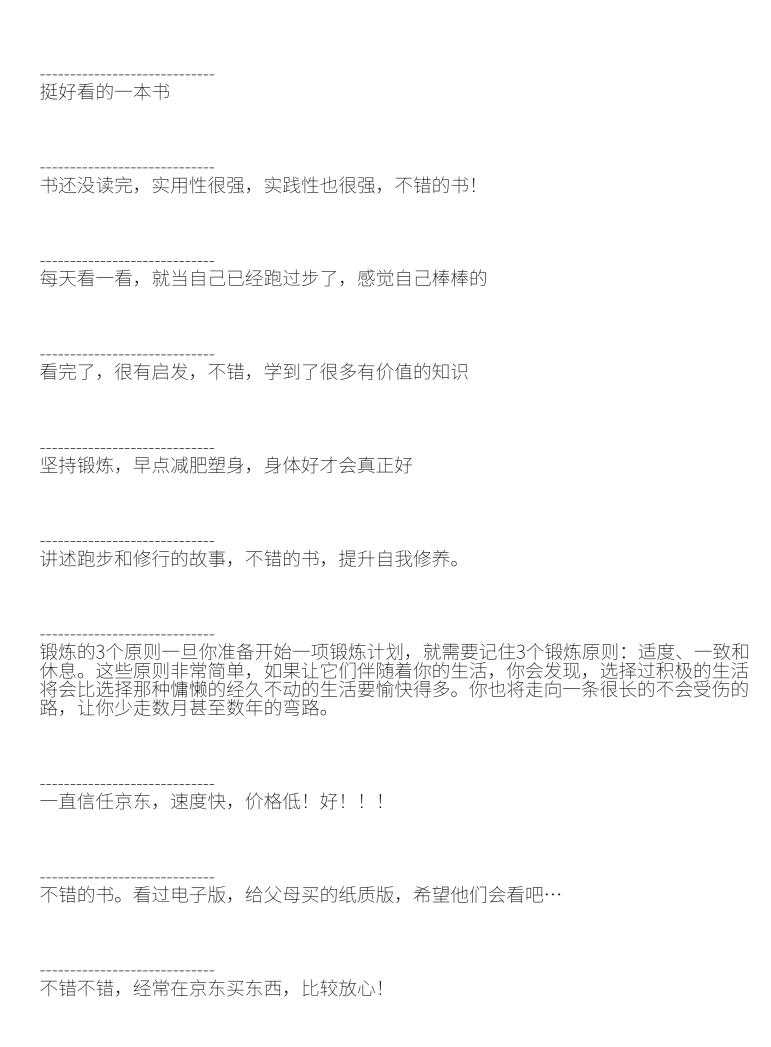
一个非常注重循序渐进的跑步教程和计划。通俗易懂,很实用。看完感觉对跑步没压力了,也不怕怕了。赞!

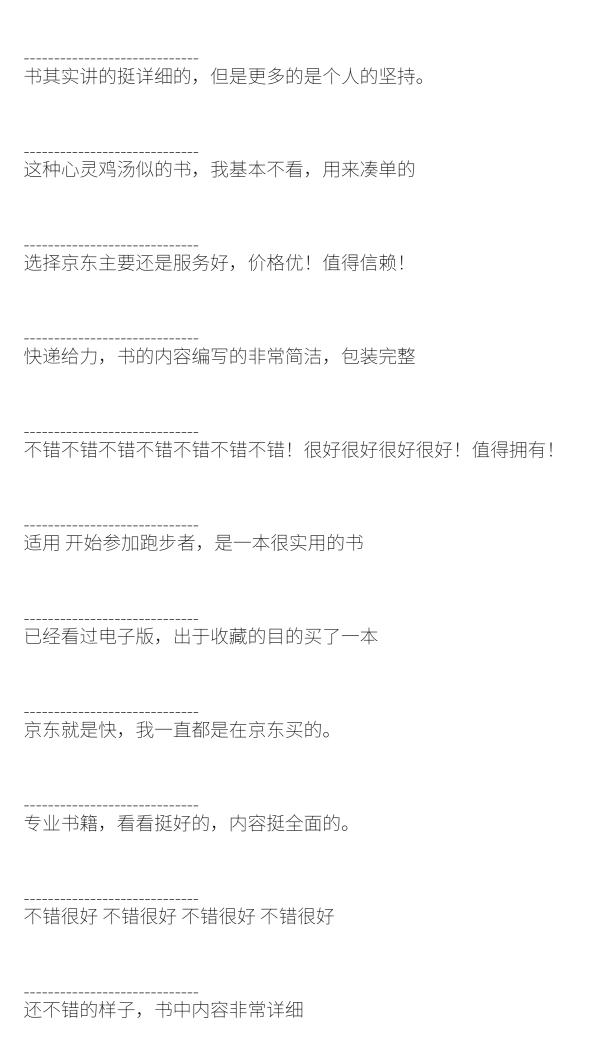
之前有过一本,后来送我弟了,重买一本作纪念。这本特别适合没有基础的人入门,基本上按计划来,三个月以后都能跑10公里。我刚开始也是跑一分钟就喘的那种,后来练这个,玄武湖一圈9.2不废事。唯一要注意的是,注意休息,不要跑HIGH,特别是后期,不按计划多跑,有可能受伤。我膝盖疼了到现在也没完全好,就是能轻松跑以后,有一个多月HIGH过头了。
 此用户未填写评价内容





 非常好,信赖京东,继续关注





"跑到跑不动为止。然后继续跑~"好书
 适合初跑者,有用的章节有章节4个附录A。
 箱子虽然坏了,但里面的书还是完好的
物流很快,很好,包装也很好,物品完好无损。
 看起来不错,还没开始看,希望不错看,好评

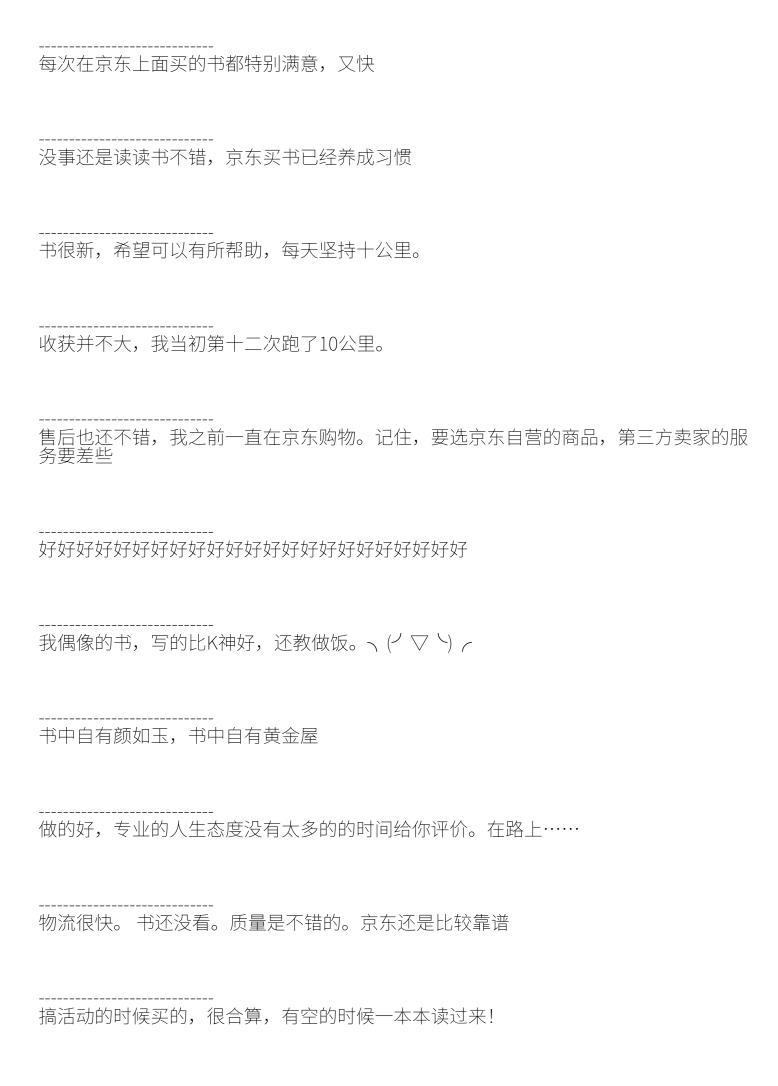
 爱上跑步前进
 我觉得内容很好,可行性比较强
 还不错 喜欢看 推荐
喜欢? ? ? 。。。。。
 对跑步入门者有很好的指导
 我们的确一起努力奋斗。你是因为有、这么些不?

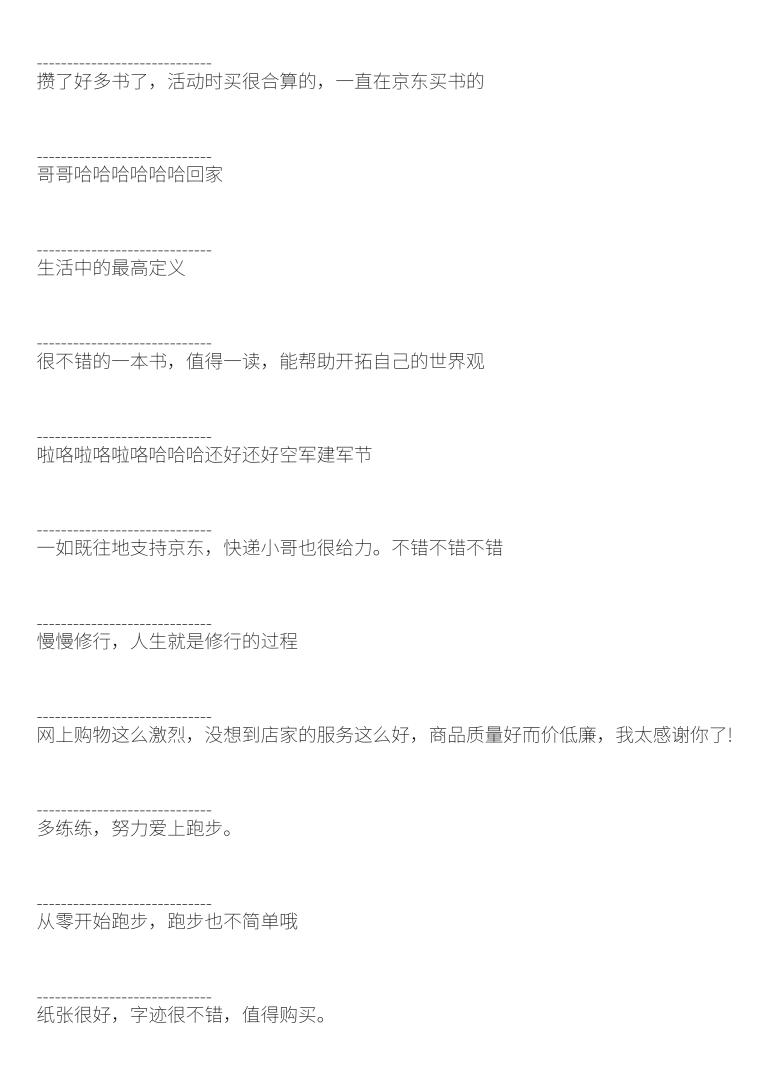
价格实惠,直接送到家方便,内容不错,还没开始跑呢。

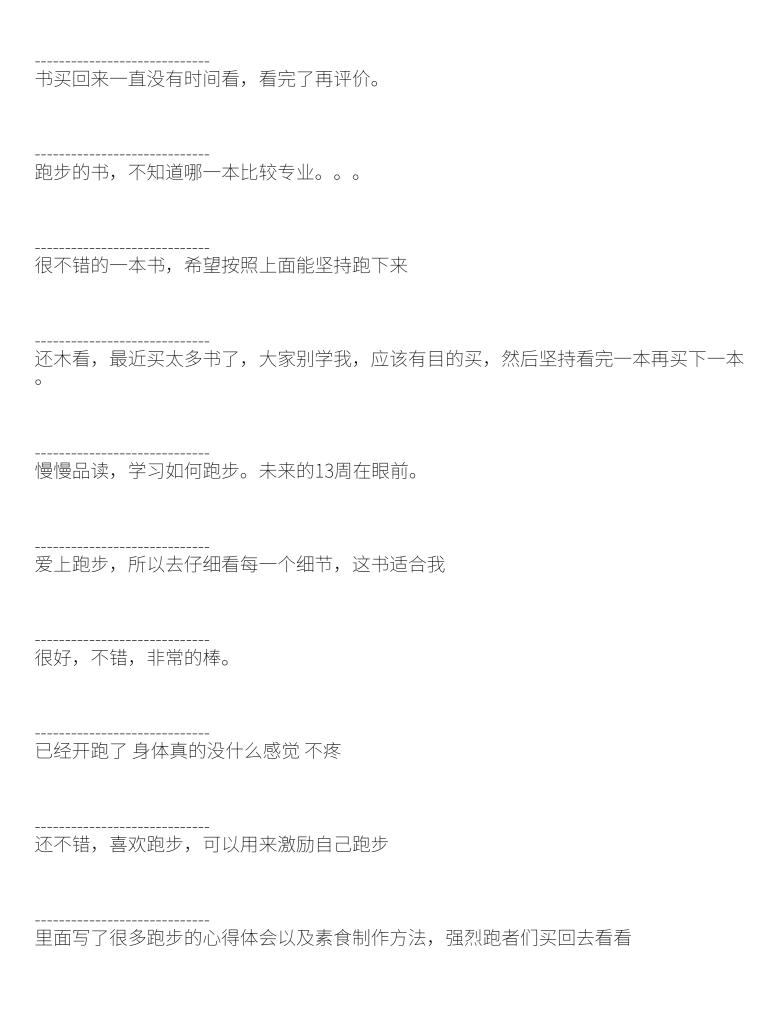
不错不错,好评好评,哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈
自己喜欢跑步,书本给了我正确的指导,为自己的健康着想

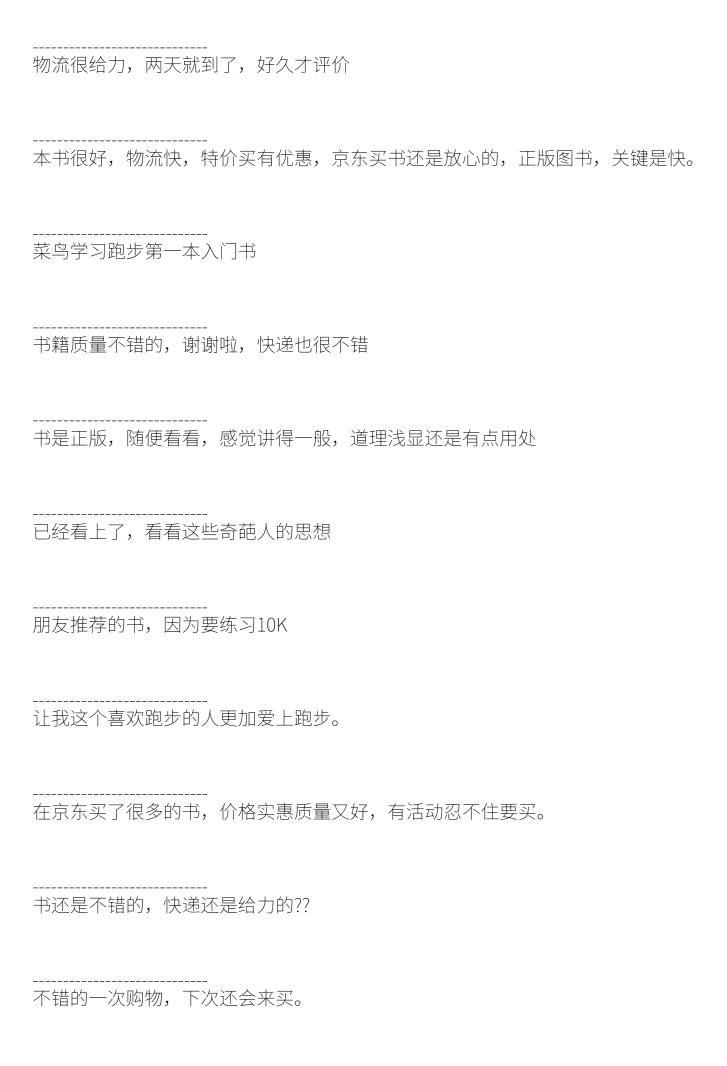
 搞活动囤货,性价比高,非常好,紫薯布丁,紫薯布丁
 可以可以可以可以

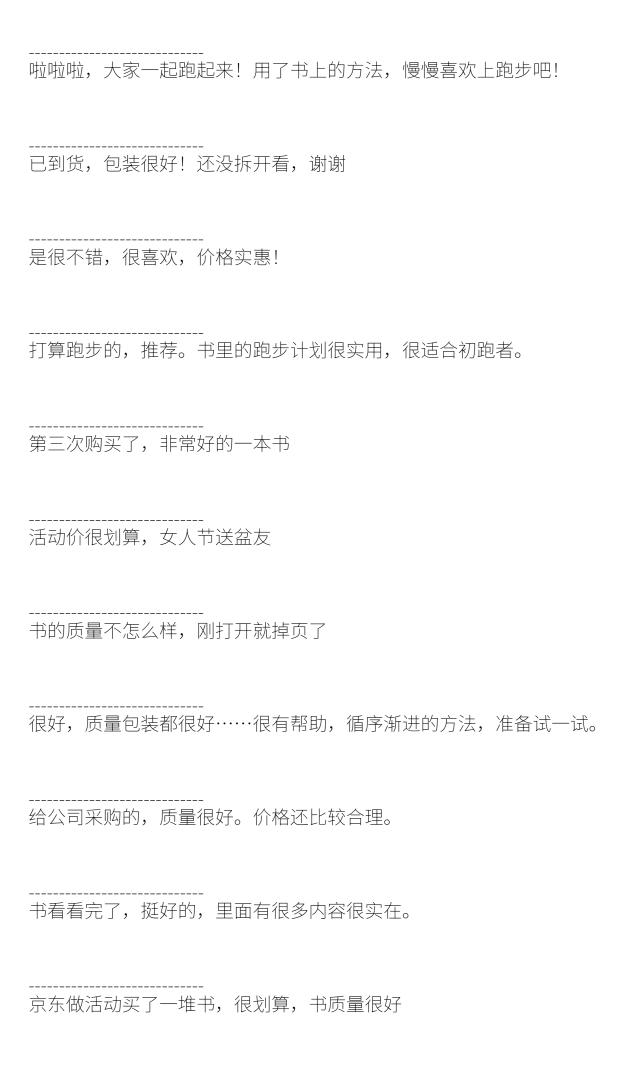
收藏了很久的书,有活动就一次买了几本,这本还没开始看!
 年中大促买的十分划算!
 好书,正品,送货快!服务好!还会来,赞赞赞!跑步修身必备!











好书,值得拥有!

京东物流一如既往的好?因我第二天要外出,谢谢京东快递员提前为我派送!选择京东购物很大一部分原因是由于快递员的超赞服务!

我也想跑马拉松: 4小时跑完全程的零基础训练计划_下载链接1_

书评

我也想跑马拉松: 4小时跑完全程的零基础训练计划_下载链接1_